



中学生・高校生のアイデア満載！

骨育レシピコンテスト 2026 市民投票

テーマ：骨の健康に良いレシピ（主菜）



主催 三原市保健福祉課



① 「鮭とチーズのカルシウム たっぷりホイル焼き」

応募者コメント（抜粋）

鮭に含まれるビタミンDと、チーズ・牛乳のカルシウム、鮭のたんぱく質を摂ることができます。ホイルで包んで焼くので、うま味も逃げにくいです。



② 「瀬戸内しらすと大葉のさっぱり 鶏つくね〜瀬戸内レモン添え〜」

応募者コメント（抜粋）

鶏ひき肉・卵・しらすでたんぱく質を、しらすと小松菜でカルシウムをたっぷり摂れます。広島県産の瀬戸内しらすと瀬戸内レモンを使用しました。



③ 「チーズin煮込み 豆腐ハンバーグ」

応募者コメント（抜粋）

たんぱく質やカルシウムを摂れるよう、豆腐を使ったハンバーグにしました。豆乳に浸した食パンを使い、ふんわりとした食感に仕上げました。



④ 「骨骨（コツコツ） パワーナゲット」

応募者コメント（抜粋）

通常のナゲットとは違い、豆腐を使用しています。汁物にきのこスープなどをつければ、骨づくりに必要な栄養素や食材がそろいます。



⑤ 「しらすたっぷり 豆腐ハンバーグ」

応募者コメント（抜粋）

しらす・豆腐・チーズ・小松菜を使い、カルシウムとたんぱく質をしっかりと摂れます。豆腐でふんわり仕上げ、中からチーズがとろっと出てきます。



⑥ 「さば缶の ちゃんちゃん焼き」

応募者コメント（抜粋）

骨まで食べられるさば水煮缶と、カルシウムを含む小松菜、ビタミンDを含むしめじを組み合わせました。さば缶は保存がきくため、災害時にも活用できます。



⑦ 「鯖缶の トマトチーズ煮」

応募者コメント（抜粋）

鯖缶を汁ごと使うことで、カルシウムやビタミンDを無駄なく摂れます。トマト味とチーズで、魚が苦手な人でも食べやすいです。